

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
<b>1. Der Rausch . . . . .</b>	<b>15</b>
Von Schwips bis Tod . . . . .	15
<b>2. Das Leben mit Alk . . . . .</b>	<b>28</b>
Wer ist Alkoholiker? . . . . .	30
<i>Diagnosen offiziell</i> . . . . .	32
<i>Das Boro-Schema</i> . . . . .	37
Typische Profi-Indizien . . . . .	46
<i>Toleranz</i> . . . . .	46
Extempore Statistik . . . . .	51
<i>Kontrollverlust</i> . . . . .	57
Extempore Geschichte . . . . .	64
<b>3. Es geht ein Entzug nach Nirgendwo . . . . .</b>	<b>70</b>
<i>Das Ausnüchtern</i> . . . . .	71
<i>Der Kater</i> . . . . .	72
<i>Der Entzug</i> . . . . .	73
<i>Delir und Krampf</i> . . . . .	77
Was tun bei Entzug? . . . . .	83
<i>Methode »Überbrückung«</i> . . . . .	84
<i>Methode »Nachtanken«</i> . . . . .	87
<i>Methode »Vollprofi«</i> . . . . .	88
<i>Der komplette Ausstieg</i> . . . . .	89
Infos über körperliche und geistige Folgeschäden . . . . .	91
<i>Leber</i> . . . . .	91

<i>Bauchspeicheldrüse</i> . . . . .	96
<i>Magen</i> . . . . .	98
<i>Dünndarm</i> . . . . .	99
Einige Folgen von gestörtem Stoffwechsel und Mangelversorgung . . . . .	100
<i>Atemwege</i> . . . . .	101
<i>Trinkerbein</i> . . . . .	101
<i>Trinkerherz</i> . . . . .	102
<i>Hirnzirrhose</i> . . . . .	103
<b>4. show me the way to the next entgiftung</b> . . . . .	106
Entgiftungs-Potpourri . . . . .	111
<i>Mitpatienten</i> . . . . .	112
<i>Pflegerei</i> . . . . .	117
<i>Sozialarbeiter/Sozialpädagogen</i> . . . . .	120
<i>Psychiater</i> . . . . .	120
<i>Nach der Entgiftung</i> . . . . .	125
<i>Mein Eindruck, mein Fazit, mein Senf</i> . . . . .	125
<b>5. Feste Posten, alte Muster</b> . . . . .	130
Fester Posten I: Der Suchtdruck . . . . .	131
<i>Extempore Selbstbetrug und Schaffensrausch</i> . . . . .	136
Fester Posten II: Der Rückfall . . . . .	143
Kleines Rückfall-Rätsel . . . . .	149
Fester Posten III: Angehörige – Fluch oder Segen? . . . . .	150
<i>Die Co-Abhängigkeit</i> . . . . .	152
Fester Posten IV: Die Suchtverlagerung . . . . .	156
<b>6. Was wissen wir über SUCHT?</b> . . . . .	158
Extempore Suchtverständnis für Unabhängige . . . . .	160
Sucht-Zutaten . . . . .	162
<i>BIO: Ist Alkoholismus angeboren?</i> . . . . .	163
<i>SOZ</i> . . . . .	165
<i>PSYCH</i> . . . . .	169

<b>7. Von der Abwehr zur Bereitschaft</b> . . . . .	173
<i>Grundsatzdiskussion:</i>	
<i>Wer ist hier wirklich gaga?</i> . . . . .	174
Die Krankheitseinsicht . . . . .	179
Das ALK-Bewusstsein . . . . .	180
Lügen, Leugnen, Abwehr . . . . .	185
Trinkmotive = Heilungsansätze. . . . .	195
<b>8. Behandlungsformen</b> . . . . .	199
Die Therapieziele. . . . .	199
<i>Abstinenz: Allheilmittel oder Götze?</i> . . . . .	199
<i>Alles über das »kontrollierte Trinken«</i> . . . . .	200
<i>Ausstieg mit oder ohne professionelle Hilfe?</i> . . . . .	205
<i>Chemie, Chemie</i> . . . . .	206
<i>Psychotherapie?</i> . . . . .	217
<b>9. Einige super Alki-Angebote im Überblick</b> . . . . .	221
<b>10. Sachdienliche Hinweise</b> . . . . .	230
<i>Das Jellinek-Schema</i> . . . . .	230
<i>Jellinek-Fragebogen: Sind Sie Alkoholiker?</i> . . . . .	233
<b>11. Volkes Kehle, Volkes Stimme</b> . . . . .	237
Apropos Verbergen: Outing – ja oder jain? . . . . .	241
<b>12. Aus meinem Nähkästchen</b> . . . . .	246
Versöhnliches Schlusswort . . . . .	246
<b>Quellen</b> . . . . .	251
<b>Gruß und/oder Dank an</b> . . . . .	253